



## Ihr Kursprogramm Herbst 2019

Dies ist ein Auszug aus unserem Programm. Wenden Sie sich für Informationen zu weiteren Kursen direkt an die Anbieter oder schauen Sie auf unserer Website nach Gesundheitsangeboten in Ihrer Region:

[www.bkk-zf-partner.de/kurse-reisen](http://www.bkk-zf-partner.de/kurse-reisen)

Gern beraten wir Sie auch persönlich in der Servicestelle Schweinfurt

Am Oberndorfer Weiher 15

97424 Schweinfurt

Telefon: 09721 94692-0

E-Mail: [schweinfurt@bkk-zf-partner.de](mailto:schweinfurt@bkk-zf-partner.de)

### Die neue Rückenschule (KddR)

Die Rückenschule ist ein ganzheitlich ausgerichtetes aktives Gesundheitsprogramm. Das Ziel ist, die „Rückengesundheit“ der Kursteilnehmer zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Start: Donnerstag, 12.09.2019  
17:30 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Ergotherapie Praxis  
Heringnohe 7  
Vilseck

Kosten: 107 €

Anmeldung: 0151 21235774 oder  
[info@vitality-and-fitness.de](mailto:info@vitality-and-fitness.de)

### Aqua Fitness 60plus

Der Kurs richtet sich an Personen, die Grundlagen für ein eigenständiges Herz-Kreislauf-Training im Wasser erlernen möchten. Zusätzlich werden Übungen & Wissensgrundlagen zum Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit vermittelt.

Start: Montag, 16.09.2019  
8:30 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten

Ort: Hotel Goldener Greif  
Sulzbacher Straße 5  
Edelsfeld

Kosten: 133 €

Anmeldung: 0151 21235774 oder  
[info@vitality-and-fitness.de](mailto:info@vitality-and-fitness.de)

### Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Ganzkörperkräftigung. Ergänzt wird dieser mit den Komponenten Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit.

Start: Mittwoch, 18.09.2019  
18:00 Uhr

Donnerstag, 19.09.2019  
18:00 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Ort: Pfarrzentrum St. Otto  
In den Striemen 17  
Auerbach

Kosten: 55 €

Anmeldung: 09643 91403 oder  
[it.leisner@web.de](mailto:it.leisner@web.de)



### Teilnahmebedingungen:

Wir übernehmen für qualifizierte Gesundheitskurse in der Nähe Ihres Wohnortes **100 %** der Kosten, bis **160 €** pro Kalenderjahr. **2 Gesundheitskurse** oder **eine Gesundheitsreise** können im Kalenderjahr bezuschusst werden. Diese Angebote müssen bestimmten Qualitätskriterien entsprechen und von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden.

Alle aufgeführten Kurse entsprechen diesen Kriterien und sind erstattungsfähig. Die Kosten werden nach erfolgreicher Durchführung (mindestens 80 % Kursteilnahme) und Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

### Aqua Fitness

Der Kurs richtet sich an Personen, die Grundlagen für ein eigenständiges Herz-Kreislauf-Training im Wasser erlernen möchten. Zusätzlich werden Übungen & Wissensgrundlagen zum Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit vermittelt.

Start: Montag, 16.09.2019  
17:45 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten

Ort: Hotel Goldener Greif  
Sulzbacher Straße 5  
Edelsfeld

Kosten: 133 €

Anmeldung: 0151 21235774 oder  
info@vitality-and-fitness.de

### BKK Ernährungscoach

Es geht auch ohne Hungern und einseitige Diäten. Der kostenlose Online ErnährungsCoach begleitet Sie auf dem Weg zu einem gesunden Ernährungsalltag. Spannende und interaktive Newsletter informieren Sie Woche für Woche rund ums Thema Ernährung, außerdem erhalten Sie z.B. Informationen zu:

- Was bedeutet eigentlich gesunde und vollwertige Ernährung?
- Was gilt es bei der Lebensmittelauswahl zu beachten? Gibt es absolute No-Gos?
- Finden Sie heraus ob Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als Sie brauchen – machen Sie unseren Online-Check!

Anmeldung: <https://bkk-zf-partner.e-coches.de/ernaehrung/startseite.html>

### Onlinekurs: Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die PMR gehört zu den wirksamsten und am leichtesten erlernbaren Entspannungsverfahren. Über eine gezielte Stimulation der Muskulatur, soll die Wahrnehmung auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung gelenkt werden. PMR wird oft vorbeugend zum Stressausgleich, bei körperlichen und psychischen Belastungen, Nervosität und innerer Anspannung, Leistungsschwierigkeiten, persönlichen Problemen und Konflikten empfohlen. Die wöchentlich bereitgestellten Videolektionen und Übungen sind überall und jederzeit durchführbar.

Start: jederzeit, selbstbestimmt,  
einmal wöchentlich

Dauer: 8 Wochen

Kosten: 119 €

Anmeldung: [www.happy-you.de/pmr/](http://www.happy-you.de/pmr/)



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

